

# Il giornalino



Bimestrale - numero **3/2006** novembre

dell' **ASSOCIAZIONE MATERANA DEGLI AMICI DEL CUORE**  
**ASSOCIAZIONE ONLUS - ADERENTE AL CO.NA.CUORE**

INFORMAZIONE PREVENZIONE ATTIVITA' SOCIALE CONVEGNISTICA

Poste italiane - Spedizione in A.P. - Art.2 comma 20/C Legge 662/96 - Aut. DCO/DCMT/295/2002 del 03/06/02

Direttore Responsabile: *Stefano Mele*

Numero di c/c bancario 18460 Banca Popolare del Materano Numero di c/c postale 10348753 Amici del cuore Matera

Cari amici,

l'anno che sta volgendo al termine è stato talmente denso di impegni che ci è mancata l'occasione di festeggiare adeguatamente il decennale della nostra amata associazione.

Per questo vi invito a partecipare in massa alla Grande festa di Natale, che come ogni anno sarà l'occasione per fare il punto della situazione e soprattutto per trascorrere tutti insieme una giornata in allegria.

Come al solito non mancheranno le sorprese ed i regali da sorteggiare per soli 40 euro tutto compreso.

Prenotate per tempo chiamando Mariella nelle ore di ufficio (0835312331) o Paolo Loiodice (3395817490)

Il nostro ambulatorio di Tirana procede come una locomotiva in corsa: a tutt'oggi abbiamo accompagnato a Potenza per l'intervento una trentina di piccoli pazienti, che stanno bene e che vi salutano con affetto e riconoscenza.

A fine Novembre Sabato 25 e Domenica 26 ricordatevi di acquistare il vostro sacchetto di noci: sicuramente ci troverete in Piazza Vittorio Veneto, presso la nostra associazione in via Nazionale 42, in molte chiese della nostra città e presso i Supermercati Diva (via Annunziatella), SpesaMia (via Traetta) e Despar.

E' inteso che sarà possibile acquistare le noci anche nei giorni successivi presso la sede dell'associazione: la metà dell'incasso resterà a Matera a finanziare le nostre prossime iniziative di prevenzione, l'altra metà invece finanzia come l'anno scorso la ricerca cardiologica, mediante un Fondo nazionale, intrattenuto a Modena presso il CONA-cuore.

Abbiamo la possibilità di organizzare gite: quanti fossero interessati si facessero venire delle idee e le comunicassero a Paolo Loiodice (cell: 3395817490)

Fateci sapere se vi interessa per Maggio-Giugno prossimi una crociera di 8 giorni (costo per coppia euro da 2.300,00 a 2.700,00).

L'associazione sarà aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 10 alle ore 12 e nel pomeriggio dalle ore 17 alle ore 19

A tutti voi un arrivederci a presto e l'augurio di un Natale felice e un 2007 in splendida forma.



Il piccolo Erald e la sua mamma



Eneo e la mamma al loro secondo ricovero a Potenza

## Appuntamenti

**Operazione Salvacuore**

25 e 26 novembre

**Gran Festa  
di Natale**

Domenica 17 dicembre

# L'esperienza quotidiana della coronaropatia

## La convalescenza

Dopo il trattamento a base di farmaci e/o durante la convalescenza in seguito a un intervento quale l'angioplastica o l'impianto di stent, il paziente può riscontrare una nuova sensazione di benessere. Tuttavia, è bene ricordare che non esiste una cura definitiva per la coronaropatia, ma solo il trattamento e la prevenzione. Durante la convalescenza è necessario adottare uno stile di vita sano e proseguire la terapia farmacologica, in modo da ridurre i fattori di rischio della coronaropatia. Le regole seguenti sono importanti per una buona convalescenza:

- Prendere le medicine in base al programma prescritto
- Pesarsi regolarmente per controllare eventuali aumenti di peso
- Seguire una dieta povera di grassi e di sodio
- Riposare e fare attività fisica
- effettuare visite regolari dal proprio medico

## Cercare sostegno

Parlare con altri pazienti affetti da coronaropatia o malattie simili può avere un effetto rassicurante e confortante. Ad esempio può essere utile partecipare a un gruppo di sostegno frequentando l'Associazione degli Amici del cuore in via Nazionale 42 a Matera.

## Consigli per chi assiste un paziente

L'assistenza a una persona cara affetta da coronaropatia è un impegno assai importante. Innanzitutto, occorre aiutare il paziente a seguire le indicazioni del medico, seguendo ad esempio questi consigli:

- Ricordare al paziente di prendere le medicine
- Annotare le visite dal dottore
- Fare attività fisica con il paziente
- Smettere di fumare insieme al paziente
- Leggere attentamente le etichette sugli alimenti e acquistare solo prodotti sani
- Seguire insieme al paziente un'alimentazione sana per il cuore
- Accompagnare il paziente dal dottore per prendere appunti e fornire al medico ulteriori informazioni e opinioni sulle condizioni del paziente
- Ascoltare i timori e i motivi di sconforto del paziente e consolarlo

Incoraggiare il paziente a partecipare a un gruppo di sostegno per condividere esperienze e riflessioni con altri pazienti nelle stesse condizioni.

# Gran Festa di Natale

Domenica 17 Dicembre 2006 ore 12,30

VILLA SCHIUMA Matera

Euro 40,00

Per prenotazione: Mariella 0835312331 ore ufficio tranne Sabato e Mercoledì mattina  
Paolo Liodice 3395817490  
Franco Acito 3388445987

Al momento della prenotazione occorre anticipare l'importo di euro 40,00 a persona, che non verrà restituito in caso di rinuncia all'ultimo momento

# LE NOSTRE INIZIATIVE DI PREVENZIONE

## "LA CARTA DEI DIRITTI DEI CARDIOPATICI" (4 LUGLIO 2000)

### Finalità:

- Si tratta di un "codice" composto da trenta articoli che illustrano le problematiche e le esigenze dei malati di cuore, delineando al contempo proposte e soluzioni per migliorare ed ottimizzare tutto ciò che ruota attorno al paziente cardiopatico. La Carta, presentata presso la Camera dei Deputati e patrocinata dall'Istituto Superiore di Sanità, è profondamente incentrata sulla necessità di introdurre e sostenere in Italia la cultura della prevenzione, della riabilitazione, del soccorso e della miglior cura delle cardiopatie, così come anche della ricerca nel settore.

## "GRUPPO DEI PARLAMENTARI DEL CUORE" (NASCE IL 15 FEBBRAIO 2001)

### Finalità:

- Portare all'attenzione del mondo politico le problematiche dei cardiopatici e delle loro famiglie, sensibilizzando i nostri rappresentanti istituzionali e coinvolgendoli nella battaglia per il cuore, che non ha colore politico. I primi risultati sono già stati notevoli: rimandiamo alla sezione "Normative varate".

### Risultato:

- Oggi, il Gruppo trasversale dei Parlamentari del Cuore è composto da circa 200 tra deputati e senatori. E' stato editato un apposito foglio informativo, ribattezzato Il Cuore delle notizie, che dà conto delle proposte avanzate dai Parlamentari del Cuore.

## "PARLAMENTARI SOTTO PRESSIONE" (19 LUGLIO 2001 E 30 GIUGNO 2004)

### Finalità:

- Sensibilizzare ed abituare deputati, senatori e opinione pubblica alla cultura della prevenzione delle malattie cardiovascolari.

### L'iniziativa:

- Un'equipe medica e infermieristica di CONACUORE ha esaminato, all'interno di due camper in Piazza Montecitorio a Roma, i livelli di colesterolo e la pressione sanguigna dei parlamentari, con consulenza cardiologica e dietologica finale.

## "ARRESTIAMO...L'ARRESTO CARDIACO" (26- 28 SETTEMBRE 2001/25 e 26 FEBBRAIO 2002)

### Finalità:

Nell'ambito delle iniziative di contrasto alla morte improvvisa da arresto cardiaco, CONACUORE promuove corsi di addestramento e formazione di ufficiali medici e agenti della Polizia di Stato presso la Questura di Modena e la Scuola Tecnica di Castropretorio

### L'iniziativa:

Conacuore, insieme a IRC, 118 e Direzione Centrale di Sanità della Polizia di Stato, addestra e forma oltre un centinaio di Ufficiali medici e agenti alle manovre rianimatorie e all'uso del defibrillatore semiautomatico.

## "PREVENZIONE E TERZA ETA'" (25- 28 OTTOBRE 2002 - Roma, Palazzo dei Congressi dell'EUR)

### Finalità:

- Sensibilizzare ed abituare ed abituare la popolazione anziana alla cultura della prevenzione cardiovascolare

### L'iniziativa

- Un'equipe di CONACUORE a Roma presso il palazzo dei Congressi dell'Eur, con The Ageing Society, testa colesterolo, glicemia, pressione e contestuale consulenza cardiologica e dietologica a ben 429 anziani

### "UN'ALLEANZA PER IL CUORE" (15 APRILE 2003)

Finalità:

- Costituire una stabile e costante alleanza tra CONACUORE, Società Scientifiche del settore cardiovascolare e istituzioni. Alleanza che tutti quanti i partner ritengono indispensabile debba continuare anche dopo il 2004.
- Far proclamare il 2004 "Anno del Cuore", con conseguenti iniziative di prevenzione, sensibilizzazione, educazione alla salute, che coinvolgano la popolazione tutta ed in particolare determinate categorie di soggetti (donne, bambini, studenti) che possano essere punto di riferimento per la divulgazione nell'ambito familiare e sociale.

L'iniziativa:

- Il presidente del CONACUORE, prof. Spinella, la presidenza del Gruppo Parlamentari del Cuore, i rappresentanti delle principali Società Scientifiche di settore, i vertici della Polizia di Stato e della sanità vaticana sono convenuti a Roma, presso Palazzo S.Macuto, per presentare il progetto e per siglare il relativo documento d'intesa.

### "CONACUORE DAL PAPA" (5 NOVEMBRE 2003)

Per aumentare la protezione dei milioni di fedeli che affollano Piazza S. Pietro, CONACUORE ha affidato tre defibrillatori semiautomatici e un defibrillatore trainer nelle mani di Papa Giovanni Paolo II, durante l'Udienza Generale di mercoledì 5 novembre 2003. CONACUORE auspica che tale dono, testimonianza simbolica e al contempo concreta della quotidiana lotta contro la "morte improvvisa", possa segnare l'avvio di una collaborazione costante con la Santa Sede per la tutela della salute del cuore.

Alla cerimonia hanno partecipato anche alcuni rappresentanti dei 'Parlamentari del Cuore'. "Per la donazione alla Santa Sede abbiamo ritenuto necessario mettere in campo tutte le forze a nostra disposizione: politiche, scientifiche e volontaristiche" ha dichiarato Gianni Spinella presidente dell'Associazione. "Solo con forti alleanze come questa è possibile ottenere risultati nel proteggere quello che noi chiamiamo il Popolo del cuore".

### "2004 ANNO DEL CUORE"

Il 2004, su proposta dell'Alleanza per il Cuore, è stato proclamato dal Consiglio dei Ministri "Anno del cuore". Tra le numerose iniziative dell'Alleanza, condotte con la supervisione del Ministero della Salute e dedicate all'informazione e sensibilizzazione degli italiani nei confronti della salute del cuore, spiccano gli spot televisivi e radiofonici; l'opuscolo Il Cuore: il tuo vero motore, distribuito in circa un milione di copie tramite periodici a tiratura nazionale e tramite le Associazioni aderenti al CONACUORE; il sito [www.annodelcuore.it](http://www.annodelcuore.it), costantemente aggiornato con tutte le attività condotte da ciascun "alleato del cuore". A proposito di queste ultime, ecco un resoconto estremamente sintetico di ciò che ha fatto il Coordinamento Nazionale.

#### - CUORE VIVO: LA MORTE IMPROVVISA SI PUO' EVITARE

E' stata la Campagna per la lotta all'arresto cardiaco condotta a livello nazionale. A tutti i quasi 50 mila medici di medicina generale è stato inviato un kit con materiale informativo da collocare nei propri ambulatori, per metterlo a disposizione dei pazienti. Molte delle Associazioni CONACUORE hanno organizzato incontri pubblici sul fenomeno e sulle più avanzate terapie per fronteggiarlo: anche in questo caso CONACUORE ha fornito un kit di appoggio. A Mestre è stata allestita una piccola "cardiologia in piazza" che ha effettuato controlli gratuiti ai cittadini. L'olimpionico Domenico Fioravanti è stato il testimonial dell'evento.

#### - LE CAMMIMATE DEL CUORE

In oltre cinquanta città sedi delle Associazioni CONACUORE sono state organizzate camminate non competitive - anche in abbinamento con circoli podistici locali - per promuovere l'abbinamento tra prevenzione cardiovascolare e attività motoria. E' risaputo infatti che un esercizio fisico moderato e costante apporta notevoli benefici all'efficienza del sistema cardiorespiratorio.

### - MARATONA D'ITALIA "MEMORIAL ENZO FERRARI" (17 ottobre 2004)

Il Coordinamento ha allestito due tensostrutture alla partenza (Maranello) ed all'arrivo (Carpi) di una delle più prestigiose maratone internazionali per misurare la pressione arteriosa agli atleti non agonisti ed alla cittadinanza e per distribuire materiale informativo. In una giornata CONACUORE ha testato circa 2.000 persone.

### - LE CITTA' DEL CUORE (7 ottobre 2004)

E' stato l'evento che ha "riassunto" il senso che CONACUORE ha dato al 2004 Anno del Cuore. Presso il Comando della Polizia Municipale di Roma si è tenuta la cerimonia di premiazione che il Coordinamento ha voluto per tutte le sue Associazioni e relative Amministrazioni comunali che si sono impegnate nel fare delle loro città altrettanti piccoli "epicentri" di prevenzione cardiovascolare. Significativa e apprezzata la presenza di tanti amministratori locali, con l'auspicio che le tante città coinvolte continuino ad essere "città del cuore" anche negli anni a venire.

### NORMATIVE VARATE GRAZIE ALL'AZIONE DI CONACUORE:

Utilizzo dei defibrillatori in sede extraospedaliera - Legge 3 aprile 2001, n. 120. La legge, che ci pone finalmente tra i Paesi di più elevata cultura socio-sanitaria, consente l'utilizzo dei defibrillatori semiautomatici in sede extraospedaliera anche da parte di personale non sanitario. Significa permettere al cittadino comune (non medico), ovviamente previo adeguato corso di addestramento, di poter intervenire per salvare vite e scongiurare i troppi casi di arresto cardiorespiratorio (la cd. "morte improvvisa") che flagellano il Paese (oltre 60.000 ogni anno). Il concetto cardine consiste nell'insegnare alla popolazione i principi basilari dell'auto-soccorso, nell'attesa che giungano i "professionisti" della sanità: i tempi per recuperare il battito cardiaco e le funzioni vitali sono purtroppo molto ridotti (5-6 minuti dall'evento) e diventano perciò assolutamente fondamentali e salvifiche le manovre rianimatorie di chi assiste all'evento ("primi testimoni"). A seguito della legge sono sorti e stanno sorgendo in tutt'Italia numerosi progetti di defibrillazione precoce; CONACUORE ne stimola ed incentiva l'avviamento donando strumenti e promuovendo corsi di formazione e addestramento alle manovre rianimatorie. affinché la defibrillazione precoce si diffonda uniformemente sull'intero territorio nazionale. Grazie alle "reti" territoriali degli strumenti salvavita le percentuali di recupero del polso - che prima della legge non raggiungevano il 2% - sono notevolmente cresciute in molte aree del Paese.

Compensazione IVA sulle donazioni - Decreto 28 agosto 2001, n. 388. La norma ha previsto un meccanismo di compensazione dell'IVA, tramite il recupero parziale delle somme spese dalle associazioni di volontariato per l'acquisto di ambulanze, beni strumentali e beni da donare alla sanità pubblica. L'apposito fondo costituito presso il ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali provvede al rimborso delle spese sopracitate, fino alla copertura dell'ammontare. E' un primo, ma assai significativo passo per superare il balzello rappresentato da un'imposta che certamente non incentiva e non facilita il lavoro dei volontari.

### LE PROPOSTE DI LEGGE

- Su sollecitazione del CONACUORE, vari esponenti del Gruppo Parlamentari del Cuore hanno presentato proposte volte a modificare ed estendere la portata della legge 120 in materia di defibrillazione precoce. Riportiamo il testo del principale tra tali "emendamenti": I mezzi adibiti al trasporto delle persone malate, le aziende che si occupano del trasporto di persone via terra, via aria e via acqua, i luoghi pubblici e aperti al pubblico (stadi, sale cinematografiche, teatri, scuole, luoghi di culto e grandi magazzini) si dotano di defibrillatore semiautomatico e del personale addestrato ad usarlo. Le Forze dell'Ordine si dotano del defibrillatore semiautomatico e di un agente addestrato per adoperarlo. Viene inoltre data facoltà, a tutte le aziende adibite al trasporto di persone, di acquistare i defibrillatori semiautomatici con un credito d'imposta pari a 1.000,00 euro.

- Ma CONACUORE ritiene altrettanto indispensabile che il defibrillatore sia presente anche nei luoghi di lavoro: per questo ha recentemente indirizzato alle istituzioni competenti una "lettera aperta" che suggerisce - nell'ambito della modifica del regolamento applicativo che riguarda la normativa sulla sicurezza aziendale (decreto legislativo 626/94) - l'introduzione dello strumento salvavita nella cassetta di pronto soccorso aziendale. Tale misura rappresenterebbe un'ulteriore tutela per il lavoratore ed un altro efficace tassello nella lotta contro la morte improvvisa.

**CONSIGLI PRATICI PER UNA**

Alimento	Preferire	Limitare	
ZUCCHERI	zucchero di canna grezzo, miele, gelati alla frutta, sorbetti, marmellate e succhi senza zucchero, crostate di frutta	gelati alla crema	dolci (pasticcini, torte)
GRASSI	olio d'oliva, extravergine d'oliva, olio di mais, girasole, soia	margarine vegetali	burro margarine origani (olio)
LATTE E DERIVATI	latte parzialmente scremato, yogurt da latte magro, ricotta di vacca e fiocchi di latte magro	latte intero, formaggi in genere (certosino, crescenza, mozzarella, parmigiano)	formaggi gorgonzola (gorgonzola) pecorino fontina scamorza
PESCE	pesce di mare o di acqua dolce fresco o surgelato	pesce in scatola o conservato	molto
CARNI, SALUMI, UOVA	pollame, coniglio, cavallo, prosciutto crudo magro, bresaola e speck magro	maiale, manzo, vitello, carne in scatola, uova alla coque, in camicia e sode	frattaglie maiale ceto salsiccia al t
VERDURA E FRUTTA	verdura (ortaggi crudi o cotti) frutta fresca di stagione	frutta ad alto contenuto zuccherino (banane, fichi, cachi, uva) frutta secca e farinosa (castagne)	frutti sottile scioglie frutta
CEREALI LEGUMI TUBERI	pane, pasta (meglio se integrale), riso, legumi	tuberi (patate)	patate con grasso cane

# CORRETTA ALIMENTAZIONE

## Evitare

alimenti elaborati  
(panna, cioccolato,  
creme alla crema)

burro, strutto, lardo,  
oli vegetali di  
origine sconosciuta  
(olio di semi vari)

formaggi magri e sta-  
gnati  
(fontina, provola,  
mozzarella, gorgonzola,  
parmesano, pecorino, bel paese,  
ricotta, robiola, asiago, taleggio,  
caciocavallo)

frutti di mare  
(mitili, ostriche, seppie,  
calamari, gamberi, aragoste,  
cristallo)

carne secca, selvaggina,  
pancetta, salumi, pan-  
cetta, prosciutto cotto,  
coppa, salsiccia, frittata, uova  
sode, gamberi

alimenti di ortaggi, ortaggi  
in olio, frutta  
secca, marmellate, succhi di  
frutta zuccherati

alimenti confezionati con  
condimenti ricchi di  
grassi (pasta al forno,  
carbonara, ecc.)

## TIPI DI COTTURA

**Preferire** al vapore, griglia, piastra, al forno,  
al cartoccio, in pentola a pressione,  
microonde

**Limitare** cotture con condimenti grassi

**Evitare** frittiture, umidi, spezzatini  
(brasato, stufato)



## Distribuzione dei fattori di rischio - I fattori di rischio in Italia

# Sud e Isole

Questa area geografica comprende: Abruzzo, Molise, Campania, Puglia, Basilicata, Calabria, Sicilia, Sardegna.

**Pressione arteriosa:** il 33% degli uomini e il 34% delle donne sono ipertesi (pressione arteriosa uguale o superiore a 160/95 mmHg), oppure sotto trattamento farmacologico specifico. Il 17% degli uomini e il 13% delle donne è in una condizione di rischio (pressione sistolica fra 140 e 159 mmHg o diastolica fra 90 e 95 mmHg).

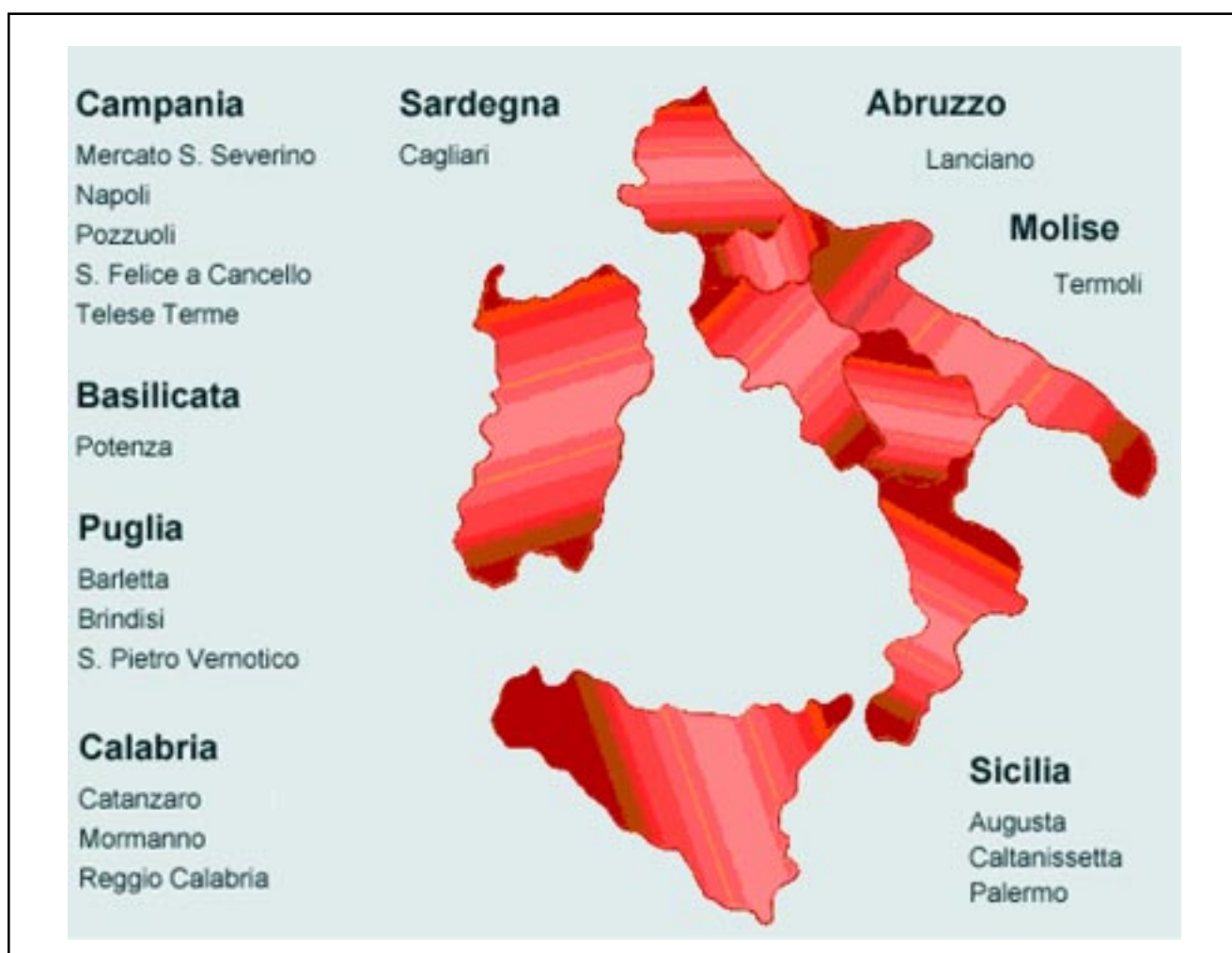
**Colesterolemia:** il 18% degli uomini e il 23% delle donne ha colesterolemia totale uguale o superiore a 240 mg/dl. Il 34% degli uomini e il 30% delle donne è in una condizione di rischio (colesterolemia compresa fra 200 e 239 mg/dl).

**Sedentarietà:** il 40% degli uomini e il 58% delle donne non svolge alcuna attività fisica durante il tempo libero.

**Abitudine al fumo di sigaretta:** il 34% degli uomini fuma in media 19 sigarette al giorno, contro il 20% delle donne che ne fuma 13.

**Obesità:** il 19% degli uomini e il 31% delle donne sono obesi. In media l'indice di massa corporea è 27 Kg/m<sup>2</sup> per gli uomini e 28 Kg/m<sup>2</sup> per le donne.

**Glicemia:** il 10% degli uomini e l'8% delle donne sono diabetici (glicemia uguale o superiore a 126 mg/dl), mentre il 10% degli uomini e il 4% delle donne sono in una condizione di rischio (glicemia compresa fra 110 e 125 mg/dl).





## Una giornata con i volontari degli amici del cuore con i bambini di Tirana

Ore 6,30 del 18/10/06: la sveglia suona, mi alzo in un baleno, mi vesto e penso eccitata a quello che può servire, preparare e portare con me: caramelle, acqua, macchina fotografica, ombrello, giochi.

Alle 7,15 scendo per strada sotto casa ed arriva Franco, un grande amico del cuore, in tutti i sensi.

Nel tragitto da Matera a Bari ricordiamo le esperienze dei bambini malati, arrivati dall'Albania e portati precedentemente all'Ospedale S. Carlo di Potenza, le loro guarigioni, la storia di una bimba che stava per morire e che poi è tornata a correre e giocare, e tante altre storie bellissime.

Oggi arrivano Eneo, un bimbo già stato operato un anno fa ad 8 mesi per affrontare un altro intervento ed Erald un bimbo di 10 mesi che farà il suo primo intervento. Quanto siano belli lo potete vedere dalle loro foto.

Alle ore 8,20 arriviamo al porto di Bari, allo sbarco della nave Adriatica che ci porta Eneo ed Erald con le loro mamme. Appena ci vedono capiscono che siamo lì per loro ed agitano le mani, per farsi riconoscere tra tutta la gente in coda. Li raggiungiamo e con gli occhi sgranati e fiduciosi si affidano a noi.

Il cuore sale in gola quando vedo la mamma di Erald che mi posa tra le braccia il suo bambino di 10 mesi, avvolto in una coperta e che forse pesa appena cinque chili. Tra le mie braccia lo sento respirare appena ed a tratti mi guarda con occhi tristi, cerco di farlo sorridere ma si lamenta piano senza forze, abbandonato.

Franco aiuta le mamme, prende i bagagli e li porta in macchina; sorridente, accogliente, delicato, trasferendo tanta serenità e fiducia.

Prendo la macchina fotografica e scatto delle foto, come faccio sempre per ricordare sempre questi momenti.

Andiamo in un bar e Franco offre la colazione. Le mamme non vogliono accettare ma insistiamo almeno per prendere un caffè, un lecca lecca al bimbo più grande, il piccolo prende solo il latte materno.

Ci avviamo per Potenza all'Ospedale S. Carlo dove già ci aspetta per il ricovero dei due bambini. il carissimo dott. Vairo.

Le due mamme in macchina parlano poco perché non conoscono la lingua, offro delle caramelle, cerco di sollevare il loro dolore ma non riescono a togliere lo sguardo e le attenzioni dai loro Angeli.

Alle 11,30 giungiamo all'Ospedale dove ci aspetta un altro volontario Rocco Lorusso che si occupa della permanenza delle mamme e dei bimbi durante il ricovero e dopo le dimissioni ospedaliere presso la Caritas per circa 8 giorni.

E' arrivato il momento del distacco, affidiamo i bambini e le mamme alle infermiere dell'U. O. del reparto di pediatria cardio-chirurgica. Dò un bacio ai bambini, abbraccio ed incoraggio le mamme che spaurite si sentono nuovamente sole. Mi salgono le lacrime agli occhi perché comprendo che quelle tre ore trascorse insieme sono state troppo poche da dedicare a loro che, appena hanno iniziato ad avere fiducia in noi, le abbiamo lasciate.

Il viaggio di ritorno è sempre più silenzioso ed immancabilmente ripensiamo a tutti quelli che soffrono, ai bambini che non hanno gli aiuti in tutto il mondo e come queste esperienze ci fanno sentire vicino alla sofferenza e di aiutare chi ha bisogno.

Noi cerchiamo di fare qualcosa, anche se è troppo poco. Spero che questo racconto Vi faccia pensare di dare, anche Voi, anche una sola carezza o un sorriso e chi soffre ve ne sarà grato: è già tanto.

Emilia F.



---

# Impariamo a capire quello che dicono i nostri amici medici

---

## Angina

Dolori o fastidi al torace dovuti a un afflusso insufficiente di sangue e di ossigeno al cuore.

## Angiogramma

Esame a raggi X che indica il numero, l'esatta posizione e la gravità del restringimento o delle ostruzioni delle arterie coronarie.

## Angioplastica

Intervento minimamente invasivo che permette di eliminare il restringimento o l'ostruzione dell'arteria grazie all'uso di uno speciale catetere a palloncino.

## Aterosclerosi

Disturbo dovuto all'accumulazione di depositi, definiti placca, sulle pareti interne delle arterie.

## Cateterizzazione

Procedura utilizzata per diagnosticare e stabilire un trattamento per lo scompenso cardiaco, realizzata inserendo un tubicino cavo (il catetere) in un'arteria allo scopo di visualizzare il cuore e i vasi sanguigni.

## Arterie coronarie

Vasi sanguigni che percorrono la superficie esterna del cuore e forniscono sangue ossigenato al tessuto muscolare cardiaco.

## Innesto di bypass aortocoronarico (CABG)

Procedura chirurgica che permette di utilizzare innesti di vasi prelevati dal torace o dalla gamba per aggirare il restringimento o l'ostruzione dell'arteria coronaria.

## Elettrocardiogramma (ECG)

Esame diagnostico che registra l'attività elettrica associata al battito cardiaco con l'aiuto di sensori elettrici applicati al corpo.

## Infarto miocardico (MI)

danno o morte tissutale di una porzione del muscolo cardiaco a causa della riduzione o dell'interruzione dell'afflusso di sangue all'organo.

## Placca

Occlusione di depositi grassi sulla parete interna delle arterie che riduce l'afflusso di sangue agli organi vitali.

## Restenosi

Nuovo restringimento dell'arteria nel sito precedentemente trattato con angioplastica o impianto di stent a causa della crescita eccessiva di tessuto nel sito stesso.

## Stenosi

Restringimento dell'arteria dovuto all'accumulo di placca sulle pareti interne del vaso che riduce l'afflusso di sangue agli organi vitali



# OPERAZIONE SALVACUORE

## 25 e 26 Novembre 2006

L'Operazione Salvacuore è la prima campagna di raccolta fondi a livello nazionale organizzata dal CONACUORE e dalle sue associazioni aderenti,

che scenderanno il 25 ed il 26 Novembre prossimo nelle piazze delle loro città con tanti sacchetti di noci (100mila in tutta Italia) il cui ricavato sarà utilizzato per sviluppare due obiettivi che il Coordinamento Nazionale ritiene fondamentali: quelli della ricerca cardiovascolare e della prevenzione locale che ciascun sodalizio sviluppa nel proprio territorio.

Si tratta di obiettivi irrinunciabili – ben poco perseguiti dalla Sanità pubblica – se si vuole vincere la difficile lotta contro le malattie cardiache, a tutt'oggi, e di gran lunga, le più diffuse e le più costose per il nostro Sistema Sanitario Nazionale.

L'Operazione Salvacuore dell'anno scorso ha dato risultati tangibili: la somma complessivamente raccolta è stata di circa 170.000,00 euro, comprese le donazioni a prescindere dall'acquisto del sacchetto di noci. Ricordiamo che i sacchetti sono stati offerti a 5 euro cadauno, di cui 2 euro sono andati al Coordinamento Nazionale e 3 sono rimasti alle singole associazioni per lo sviluppo della prevenzione a livello locale.

A quanti volessero dare un ulteriore aiuto in favore della ricerca cardiovascolare, diciamo che sono sempre in tempo e che possono farlo versando un contributo sul Conto Banco Posta n. 67633859 intestato a

**CONACUORE-OPERAZIONE SALVACUORE**, codice ABI 7601; codice CAB 12900.



VISITA IL SITO [www.operazione.salvacuore.it](http://www.operazione.salvacuore.it)

ARMANI BASKET  
HA PROMOSSO  
L'OPERAZIONE  
SALVACUORE



## CAREZZA

Se per un istante Dio si dimenticherà che sono una marionetta di stoffa e mi regalerà un pezzo di vita, probabilmente non direi tutto quello che penso, ma in definitiva penserei tutto quello che dico.

Darei valore alle cose, non per quello che valgono ma per quello che significano.

Dormirei poco, sognerei di più, andrei quando gli altri si fermano, starei sveglio quando gli altri dormono, ascolterei quando gli altri parlano e come gusterei un buon gelato al cioccolato!

Se Dio mi regalasse un pezzo di vita, vestirei semplicemente, mi sdraierei al sole lasciando scoperto non soltanto il mio corpo ma anche l'anima.

Dio mio se io avessi un cuore, scriverei il mio odio sul ghiaccio e aspetterei che si sciogliesse al sole.

Dipingerei con un sogno di Van Gogh sopra le stelle un poema di Benedetti e una canzone di Serrat sarebbe la serenata che offrirei alla luna.

Irrigherei con le mie lacrime le rose per sentire il dolore con le loro spine e il carnoso bacio dei loro petali.

Dio mio, se io avessi un pezzo di vita non lascerei passare un giorno senza dire alla gente che amo che la amo.

Convincerei tutti gli uomini e le donne che sono i miei favoriti, vivrei innamorato dell'amore.

Agli uomini proverei quanto sbagliano al pensare che smettono di innamorarsi quando invecchiano, senza sapere che invecchiano quando smettono di innamorarsi.

A un bambino darei le ali, ma lascerei che imparasse a volare da solo.

Agli anziani insegnerei che la morte non arriva con la vecchiaia ma con la dimenticanza.

Tante cose ho imparato da voi uomini.

Ho imparato che tutto il mondo ama vivere sulla cima di una montagna senza sapere che la vera felicità sta nel risalire la scarpata.

Ho imparato che quando un neonato stringe con il suo piccolo palmo il dito di suo padre lo tiene stretto per sempre.

Ho imparato che un uomo può guardarne un altro dall'alto in basso solo quando deve aiutarlo ad alzarsi.

Sono tante le cose che ho imparato da voi, ma realmente non mi serviranno a molto perché quando mi metteranno dentro quella valigia infelicemente starò morendo.

Gabriel Garcia Marquez